



Согласовано:
И/О Директора МАОУ Коменская СОШ
Бобошина Н.Г.

Утверждаю: Начальник ЛОЛ при МАОУ Коменская СОШ
Шадрин Шадрина Д.В.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
для учащихся 12 лет и старше**

для организации питания в летнем оздоровительном лагере при Коменской средней общеобразовательной школы

№ ТТК	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Энерг. Ценность, ккал	Минеральные вещества				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	Са		Mg	P	Fe	B1	C	A	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
1 ДЕНЬ														
ЗАВТРАК														
333	Макаронные изделия с сыром	200	6,8	12,2	45,6	326	6,48	28,16	49,56	1,48	0,08	0	28	
пром	Хлеб пшеничный	40	4	2	20	112	50	16,4	51,6	1,44	0,16	0,08	0	
пром	Масло порционно	10	0,01	8,3	0,06	77	2,3	0,1	2,4	0	0	0	0,07	
685	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	60	3,1	0	0	0,08	0	2,8	0	
пром	Груша	120	1	0,6	18	68	10	8	15	0,2	0	1,2	0,1	
ИТОГО		570	12,11	23,1	98,86	643	71,88	52,66	118,56	3,2	0,24	4,08	28,17	
ОБЕД														
ПРОМ	Помидор порционно	80	0,6	0	2,6	20	14	20	26	0,9	0,06	25	0	
135	Суп из овощей	250	2,5	6,4	12,7	120	32,14	53,78	86,84	0,09	0,14	8,5	0	
371	Рыба припущенная	100	18,6	1,2	3,8	84	16,88	13	172	0,71	0,09	0,35	7,5	
520	Пюре картофельное	200	4,2	9	29,2	218	49,3	37	115,46	1,34	0,18	5,4	12	
ПРОМ	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	88	34	2,34	45	1,68	0,3	20	120	
ПРОМ	Хлеб пшеничный	50	5	2,5	25	140	62,5	20,5	64,5	1,8	0,1	0,1	0	
ПРОМ	Хлеб ржаной	20	1,38	0,25	8,01	43,5	5,75	8,25	21,75	0,5	0,04	0,05	0	
ИТОГО		900	33,28	19,35	102,51	713,5	214,57	154,87	531,55	7,02	0,91	59,4	139,5	
ПОЛДНИК														
	Йогурт фруктовый	150	6	6	38	220	224	26	172	0,2	0,06	1	10	
ИТОГО		150	6	6	38	220	224	26	172	0,2	0,06	1	10	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1620	51,39	48,45	239,37	1576,5	510,45	233,53	822,11	10,42	1,21	64,48	177,67	

Согласовано:
И/О Директора МАОУ Коменская СОШ
Бобошина Н.Г. _____

Утверждаю: Начальник ЛОЛ при МАОУ Коменская СОШ
_____ Шадрина Д.И

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ**

для организации питания в летнем оздоровительном лагере при Коменской средней общеобразовательной школы

№ ТТК	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг. Ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 ДЕНЬ													
ЗАВТРАК													
333	Макаронные изделия с сыром	200	6.8	12.2	45.6	326	6.48	28.16	49.56	1.48	0.08	0	28
пром	Хлеб пшеничный	40	4	2	20	112	50	16.4	51.6	1.44	0.16	0.08	0
пром	Масло порционно	10	0.01	8.3	0.06	77	2.3	0.1	2.4	0	0	0	0.07
685	Чай с лимоном	200	0.3	0	15.2	60	3.1	0	0	0.08	0	2.8	0
пром	Груша	120	1	0.6	18	68	10	8	15	0.2	0	1.2	0.1
ИТОГО		570	12.11	23.1	98.86	643	71.88	52.66	118.56	3.2	0.24	4.08	28.17
ОБЕД													
ПРОМ	Помидор порционно	80	0.6	0	2.6	20	14	20	26	0.9	0.06	25	0
135	Суп из овощей	250	2.5	6.4	12.7	120	32.14	53.78	86.84	0.09	0.14	8.5	0
371	Рыба припущенная	100	18.6	1.2	3.8	84	16.88	13	172	0.71	0.09	0.35	7.5
520	Пюре картофельное	200	4.2	9	29.2	218	49.3	37	115.46	1.34	0.18	5.4	12
ПРОМ	Сок фруктовый	200	1	0	21.2	88	34	2.34	45	1.68	0.3	20	120
ПРОМ	Хлеб пшеничный	50	5	2.5	25	140	62.5	20.5	64.5	1.8	0.1	0.1	0
ПРОМ	Хлеб ржаной	20	1.38	0.25	8.01	43.5	5.75	8.25	21.75	0.5	0.04	0.05	0
ИТОГО		900	33.28	19.35	102.51	713.5	214.57	154.87	531.55	7.02	0.91	59.4	139.5
ПОЛДНИК													
	Йогурт фруктовый	150	6	6	38	220	224	26	172	0.2	0.06	1	10
ИТОГО		150	6	6	38	220	224	26	172	0.2	0.06	1	10
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1620	51.39	48.45	239.37	1576.5	510.45	233.53	822.11	10.42	1.21	64.48	177.67

№ ТТК	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг. Ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	В1	С	А
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
2 ДЕНЬ													
ЗАВТРАК													
365	Суфле из творога	200	32.49	23.17	30.91	469.7	226.4	48.92	344.91	0.84	0.09	0.74	0.33
пром	Хлеб пшеничный	40	4	2	20	112	50	16.4	51.6	1.44	0.16	0.08	0
пром	Сыр порционнно	20	5.07	5.07	6.47	80	176	7	100	0.2	0.008	0.14	57.6
692	Какао на молоке	200	4.9	5	32.5	190	34	7	45	0	0.02	0	0.08
пром	Груша	120	1	0.6	18	68	10	8	15	0.2	0	1.2	0.1
ИТОГО		580	47.46	35.84	107.88	919.7	496.4	87.32	556.51	2.68	0.278	2.16	58.11
ОБЕД													
ПРОМ	Огурец порционнно	80	0.8	0	1.6	14	23	14	42	0.6	0.03	10	0
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	7.4	6.5	12	136	23	30.5	117	1.76	0.08	8.4	5.68
443	Плов из мяса	200	21.6	11.8	37.8	350	16	0	3.2	1.06	0.02	0	0
ПРОМ	Напиток витаминизированный	200	0	0	19	80	34	2.34	45	1.68	0.3	20	120
ПРОМ	Хлеб пшеничный	50	5	2.5	25	140	62.5	20.5	64.5	1.8	0.1	0.1	0
ПРОМ	Хлеб ржаной	20	1.38	0.25	8.01	43.5	5.75	8.25	21.75	0.5	0.04	0.05	0
ИТОГО		800	36.18	21.05	103.41	763.5	164.25	75.59	293.45	7.4	0.57	38.55	125.68
ПОЛДНИК													
	Сок фруктовый	200	0.5	0	13.7	88	34	2.34	45	1.68	0.3	20	120
ИТОГО		200	0.5	0	13.7	88	34	2.34	45	1.68	0.3	20	120
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1580	84.14	56.89	224.99	1771.2	694.65	165.25	894.96	11.76	1.148	60.71	303.79

№ ТТК	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг. Ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	В1	С	А
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
3 ДЕНЬ													
ЗАВТРАК													
311	Каша жидкая рисовая	200	4.4	9.2	25.4	208	192.17	23.52	156.05	0.3	0.08	1.09	36.72
689	Кофейный напиток	200	2.5	3.6	28.7	152	34	7	45	0	0.02	0	0.08
пром	Хлеб пшеничный	40	4	2	20	112	50	16.4	51.6	1.44	0.16	0.08	0
пром	Масло порционно	10	0.01	8.3	0.06	77	2.3	0.1	2.4	0	0	0	0.07
пром	Банан	200	3	1	42	192	37	12	20	0.2	0.06	26.7	17
ИТОГО		650	13.91	24.1	116.16	741	315.47	59.02	275.05	1.94	0.32	27.87	53.87
ОБЕД													
ПРОМ	Помидор порционно	80	0.6	0	2.6	20	14	20	26	0.9	0.06	25	0
132	Рассольник Ленинградский	250	7.4	9.5	10.9	158	28	25	92	1.06	0.08	6	17.6
487	Картофельная запеканка с курой	200	19.9	17.9	29.6	362	49.3	37	115.46	1.34	0.18	24.22	34
600	Соус сметанный	50	1.2	5.1	2.5	61	32.14	53.78	86.84	0.09	0.14	8.5	0
ПРОМ	Сок фруктовый	200	1	0	21.2	88	34	2.34	45	1.68	0.3	20	120
ПРОМ	Хлеб пшеничный	50	5	2.5	25	140	62.5	20.5	64.5	1.8	0.1	0.1	0
ПРОМ	Хлеб ржаной	20	1.38	0.25	8.01	43.5	5.75	8.25	21.75	0.5	0.04	0.05	0
ИТОГО		850	36.48	35.25	99.81	872.5	225.69	166.87	451.55	7.37	0.9	83.87	171.6
ПОЛДНИК													
Йогурт фруктовый		150	6	6	38	220	224	26	172	0.2	0.06	1	10
ИТОГО		150	6	6	38	220	224	26	172	0.2	0.06	1	10
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1650	56.39	65.35	253.97	1833.5	765.16	251.89	898.6	9.51	1.28	112.74	235.47

№ ТТК	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг. Ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
4 ДЕНЬ													
ЗАВТРАК													
340	Омлет натуральный	200	20	33.4	3.8	398	151.7	25.97	346.49	3.91	0.13	0.33	452.9
685	Чай с лимоном	200	0.3	0	15.2	60	3.1	0	0	0.08	0	2.8	0
пром	Хлеб пшеничный	40	4	2	20	112	50	16.4	51.6	1.44	0.16	0.08	0
пром	Сыр порционно	20	5.07	5.07	6.47	80	176	7	100	0.2	0.008	0.14	57.6
пром	Банан	200	3	1	42	192	37	12	20	0.2	0.06	26.7	17
ИТОГО		660	32.37	41.47	87.47	842	417.8	61.37	518.09	5.83	0.358	30.05	527.5
ОБЕД													
ПРОМ	Огурец порционно	80	0.8	0	1.6	14	23	14	42	0.6	0.03	10	0
171	Суп-пюре из картофеля	250	8.1	5.2	40.1	240.7	108.6	38	149	1.5	0.1	6.9	30
297	Каша рассыпчатая гречневая	200	11.2	14.4	55	404	17.3	90	278	5.26	0.24	0	0.02
437	Гуляш из мяса	100	18.07	8.45	5.2	171.6	24.36	26.01	194.69	2.32	0.17	1.28	0
ПРОМ	Напиток витаминизированный	200	0	0	19	80	34	2.34	45	1.68	0.3	20	120
ПРОМ	Хлеб пшеничный	50	5	2.5	25	140	62.5	20.5	64.5	1.8	0.1	0.1	0
ПРОМ	Хлеб ржаной	20	1.38	0.25	8.01	43.5	5.75	8.25	21.75	0.5	0.04	0.05	0
ИТОГО		900	44.55	30.8	153.91	1093.8	275.51	199.1	794.94	13.66	0.98	38.33	150.02
ПОЛДНИК													
Сок фруктовый		200	1	0	21.2	88	34	2.34	45	1.68	0.3	20	120
ИТОГО		200	1	0	21.2	88	34	2.34	45	1.68	0.3	20	120
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1760	77.92	72.27	262.58	2023.8	727.31	262.81	1358.03	21.17	1.638	88.38	797.52

№ ТТК	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг. Ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
5 ДЕНЬ													
ЗАВТРАК													
311	Каша жидкая манная	200	3	8.2	20	172	192.17	23.52	156.05	0.3	0.08	1.09	36.72
692	Какао на молоке	200	4.9	5	32.5	190	34	7	45	0	0.02	0	0.08
пром	Хлеб пшеничный	40	4	2	20	112	50	16.4	51.6	1.44	0.16	0.08	0
пром	Масло порционно	10	0.01	8.3	0.06	77	2.3	0.1	2.4	0	0	0	0.07
пром	Мандарин	120	1	0.3	10	40	42	15	33	0.2	0.06	180	17
ИТОГО		570	12.91	23.8	82.56	591	320.47	62.02	288.05	1.94	0.32	181.17	53.87
ОБЕД													
ПРОМ	Помидор порционно	80	0.6	0	2.6	20	14	20	26	0.9	0.06	25	0
110	Борщ с капустой и картофелем	250	8.8	10.3	6.1	153	52.4	27.4	97.5	1.53	0.06	6.5	22
516	Макаронные изделия отварные	200	6.8	12.2	45.6	326	6.48	28.16	49.56	1.48	0.08	0	28
587	Соус томатный	50	1.3	2.4	4.2	44							
461	Тефтели мясные	90	11.04	13.2	10.48	205.6	35	25.7	133	1.2	0.08	0.12	23
ПРОМ	Сок фруктовый	200	1	0	21.2	88	34	2.34	45	1.68	0.3	20	120
ПРОМ	Хлеб пшеничный	50	5	2.5	25	140	62.5	20.5	64.5	1.8	0.1	0.1	0
ПРОМ	Хлеб ржаной	20	1.38	0.25	8.01	43.5	5.75	8.25	21.75	0.5	0.04	0.05	0
ИТОГО		940	35.92	40.85	123.19	1020.1	210.13	132.35	437.31	9.09	0.72	51.77	193
ПОЛДНИК													
	Йогурт фруктовый	150	6	6	38	220	224	26	172	0.2	0.06	1	10
ИТОГО		150	6	6	38	220	224	26	172	0.2	0.06	1	10
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1660	54.83	70.65	243.75	1831.1	754.6	220.37	897.36	11.23	1.1	233.94	256.87

№ ТТК	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг. Ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
6 ДЕНЬ													
ЗАВТРАК													
160	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.6	10.4	26.4	230	192.17	23.52	156.05	0.3	0.08	1.09	36.72
685	Чай с лимоном	200	0.3	0	15.2	60	6	0	0	0.4	0	0	0
пром	Хлеб пшеничный	40	4	2	20	112	50	16.4	51.6	1.44	0.16	0.08	0
пром	Сыр порционно	20	5.07	5.07	6.47	80	176	7	100	0.2	0.008	0.14	57.6
пром	Яблоко	200	0.52	0.34	22.8	104	32	18	20	4.6	0.06	20	0.08
ИТОГО		660	15.49	17.81	90.87	586	456.17	64.92	327.65	6.94	0.308	21.31	94.4
ОБЕД													
ПРОМ	Огурец порционно	80	0.8	0	1.6	14	23	14	42	0.6	0.03	10	0
134	Суп крестьянский с крупой	250	2.3	7.2	13.4	127	44.38	26.25	53.23	1.19	0.05	10.29	18
391	Шницель рыбный натуральный	100	17.4	11.8	1.8	188	38.9	28.9	164.6	0.87	0.08	2.62	12
600	Соус сметанный	50	1.2	5.1	2.5	61	53.78	86.84	0.09	0.14	8.5	0	
512	Рис припущенный	200	4.8	8	49.4	294	3.22	0	0	0.68	0.04	0	0.02
ПРОМ	Напиток витаминизированный	200	0	0	19	80	34	2.34	45	1.68	0.3	20	120
ПРОМ	Хлеб пшеничный	50	5	2.5	25	140	62.5	20.5	64.5	1.8	0.1	0.1	0
ПРОМ	Хлеб ржаной	20	1.38	0.25	8.01	43.5	5.75	8.25	21.75	0.5	0.04	0.05	0
ИТОГО		950	32.88	34.85	120.71	947.5	265.53	187.08	391.17	7.46	9.14	43.06	150.02
ПОЛДНИК													
	Сок фруктовый	200	0.5	0	10.6	88	34	2.34	45	1.68	0.3	20	120
ИТОГО		200	0.5	0	10.6	88	34	2.34	45	1.68	0.3	20	120
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1810	48.87	52.66	222.18	1621.5	755.7	254.34	763.82	16.08	9.748	84.37	364.42

№ ТТК	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг. Ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
7 ДЕНЬ													
ЗАВТРАК													
365	Суфле из творога	200	32.49	23.17	30.91	469.7	226.4	48.92	344.91	0.84	0.09	0.74	0.33
689	Кофейный напиток	200	2.5	3.6	28.7	152	3.1	0	0	0.08	0	2.8	0
пром	Хлеб пшеничный	40	4	2	20	112	50	16.4	51.6	1.44	0.16	0.08	0
пром	Масло порционно	10	0.01	8.3	0.06	77	2.3	0.1	2.4	0	0	0	0.07
пром	Яблоко	200	0.52	0.34	22.8	104	32	18	20	4.6	0.06	20	0.08
ИТОГО		650	39.52	37.41	102.47	914.7	313.8	83.42	418.91	6.96	0.31	23.62	0.48
ОБЕД													
ПРОМ	Помидор порционно	80	0.6	0	2.6	20	14	20	26	0.9	0.06	25	0
132	Рассольник Ленинградский	250	7.4	9.5	10.9	158	28	25	92	1.06	0.08	6	17.6
451	Котлета	100	15.9	14.4	16	261	43.75	32.13	166.38	1.5	0.1	0.15	28.75
520	Пюре картофельное	100	2.1	45	15	109	24.8	18.5	57.73	0.67	0.09	2.7	6
534	Капуста тушеная	100	2.5	4.6	10.7	94	58	20	40	0.38	0.03	17	0
ПРОМ	Сок фруктовый	200	1	0	21.2	88	34	2.34	45	1.68	0.3	20	120
ПРОМ	Хлеб пшеничный	50	5	2.5	25	140	62.5	20.5	64.5	1.8	0.1	0.1	0
ПРОМ	Хлеб ржаной	20	1.38	0.25	8.01	43.5	5.75	8.25	21.75	0.5	0.04	0.05	0
ИТОГО		900	35.88	76.25	109.41	913.5	270.8	146.72	513.36	8.49	0.8	71	172.35
ПОЛДНИК													
	Йогурт фруктовый	150	6	6	38	220	224	26	172	0.2	0.06	1	10
ИТОГО		150	6	6	38	220	224	26	172	0.2	0.06	1	10
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1700	81.4	119.66	249.88	2048.2	808.6	256.14	1104.27	15.65	1.17	95.62	182.83

№ ТТК	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг. Ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
8 ДЕНЬ													
ЗАВТРАК													
333	Макаронные изделия с сыром	200	6.8	12.2	45.6	326	6.48	28.16	49.56	1.48	0.08	0	28
692	Какао на молоке	200	4.9	5	32.5	116	34	7	45	0	0.02	0	0.08
пром	Хлеб пшеничный	40	4	2	20	112	50	16.4	51.6	1.44	0.16	0.08	0
пром	Масло порционно	10	0.01	8.3	0.06	77	2.3	0.1	2.4	0	0	0	0.07
пром	Мандарин	120	1	0.3	10	40	42	15	33	0.2	0.06	180	17
ИТОГО		570	16.71	27.8	108.16	671	134.78	66.66	181.56	3.12	0.32	180.08	45.15
ОБЕД													
ПРОМ	Огурец порционно	80	0.8	0	1.6	14	23	14	42	0.6	0.03	10	0
110	Борщ с капустой и картофелем	250	8.8	10.3	6.1	153	52.4	27.4	97.5	1.53	0.06	6.5	22
436	Жаркое по-домашнему	200	17.8	9.8	21.6	250	25.92	54.66	280.84	3.36	0.17	7.48	20
ПРОМ	Хлеб пшеничный	50	5	2.5	25	140	62.5	20.5	64.5	1.8	0.1	0.1	0
ПРОМ	Хлеб ржаной	20	1.38	0.25	8.01	43.5	5.75	8.25	21.75	0.5	0.04	0.05	0
ПРОМ	Напиток витаминизированный	200	0	0	19	80	34	2.34	45	1.68	0.3	20	120
ИТОГО		800	33.78	22.85	81.31	680.5	203.57	127.15	551.59	9.47	0.7	44.13	162
ПОЛДНИК													
	Сок фруктовый	200	1	0	21.2	88	34	2.34	45	1.68	0.3	20	120
ИТОГО		200	1	0	21.2	88	34	2.34	45	1.68	0.3	20	120
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1570	51.49	50.65	210.67	1439.5	372.35	196.15	778.15	14.27	1.32	244.21	327.15

№ ТТК	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг. Ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
9 ДЕНЬ													
ЗАВТРАК													
311	Каша жидкая геркулесовая	200	5.6	10.4	26.4	230	192.17	23.52	156.05	0.3	0.08	1.09	36.72
685	Чай с лимоном	200	0.2	0	15	58	34	7	45	0	0.02	0	0.08
пром	Хлеб пшеничный	40	4	2	20	112	50	16.4	51.6	1.44	0.16	0.08	0
пром	Сыр порционно	20	5.07	5.07	6.47	80	176	7	100	0.2	0.008	0.14	57.6
пром	Яблоко	200	0.52	0.34	22.8	104	32	18	20	4.6	0.06	20	0.08
ИТОГО		660	15.39	17.81	90.67	584	484.17	71.92	372.65	6.54	0.328	21.31	94.48
ОБЕД													
ПРОМ	Помидор порционно	80	0.6	0	2.6	20	14	20	26	0.9	0.06	25	0
171	Суп-пюре из картофеля	250	8.1	5.2	40.1	240.7	108.6	38	149	1.5	0.1	6.9	30
493	Птица тушеная а томатном соусе	100	19.7	18.7	1.2	252	51.1	18.3	145.7	1.44	0.04	1.3	60.5
297	Каша рассыпчатая гречневая	200	11.2	14.4	55	404	17.3	90	278	5.26	0.24	0	0.02
ПРОМ	Сок фруктовый	200	1	0	21.2	88	34	2.34	45	1.68	0.3	20	120
ПРОМ	Хлеб пшеничный	50	5	2.5	25	140	62.5	20.5	64.5	1.8	0.1	0.1	0
ПРОМ	Хлеб ржаной	20	1.38	0.25	8.01	43.5	5.75	8.25	21.75	0.5	0.04	0.05	0
ИТОГО		900	46.98	41.05	153.11	1188.2	293.25	197.39	729.95	13.08	0.88	53.35	210.52
ПОЛДНИК													
	Йогурт фруктовый	150	6	6	38	220	224	26	172	0.2	0.06	1	10
ИТОГО		150	6	6	38	220	224	26	172	0.2	0.06	1	10
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1710	68.37	64.86	281.78	1992.2	1001.42	295.31	1274.6	19.82	1.268	75.66	315

№ ТТК	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг. Ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
10 ДЕНЬ													
ЗАВТРАК													
358	Сырники из творога	200	32.49	23.17	30.91	469.7	226.4	48.92	344.91	0.84	0.09	0.74	0.33
689	Кофейный напиток	200	2.5	3.6	28.7	152	3.1	0	0	0.08	0	2.8	0
пром	Хлеб пшеничный	40	4	2	20	112	50	16.4	51.6	1.44	0.16	0.08	0
пром	Масло порционно	10	0.01	8.3	0.06	77	2.3	0.1	2.4	0	0	0	0.07
пром	Яблоко	200	0.52	0.34	22.8	104	32	18	20	4.6	0.06	20	0.08
ИТОГО		650	39.52	37.41	102.47	914.7	313.8	83.42	418.91	6.96	0.31	23.62	0.48
ОБЕД													
ПРОМ	Огурец порционно	80	0.8	0	1.6	14	23	14	42	0.6	0.03	10	0
140	Суп с макаронными изделиями и курой	250	9.5	8.9	13.8	173	38	26.4	108.4	1.43	0.1	6.7	23.4
451	Котлета	100	15.9	14.4	16	261	43.75	32.13	166.38	1.5	0.1	0.15	28.75
541	Рагу из овощей	200	3.06	14.67	19.26	221	31.87	37.07	82.4	1.31	0.089	11.56	41.33
ПРОМ	Напиток витаминизированный	200	0	0	19	80	34	2.34	45	1.68	0.3	20	120
ПРОМ	Хлеб пшеничный	50	5	2.5	25	140	62.5	20.5	64.5	1.8	0.1	0.1	0
ПРОМ	Хлеб ржаной	20	1.38	0.25	8.01	43.5	5.75	8.25	21.75	0.5	0.04	0.05	0
ИТОГО		900	35.64	40.72	102.67	932.5	238.87	140.69	530.43	8.82	0.759	48.56	213.48
ПОЛДНИК													
	Сок фруктовый	200	1	0	21.2	88	34	2.34	45	1.68	0.3	20	120
ИТОГО		200	1	0	21.2	88	34	2.34	45	1.68	0.3	20	120
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1750	76.16	78.13	226.34	1935.2	586.67	226.45	994.34	17.46	1.369	92.18	333.96

Среднее потребление нутриентов

Дни по меню	Пещевые вещества				Минер. Вещества, мг				Витамины, мг		
	Белки г	Жиры г	Углеводы, г	Энерг.ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	51.39	48.45	239.37	1576.5	510.45	233.53	822.11	10.42	1.21	64.48	177.67
2	84.14	56.89	224.99	1771.2	694.65	165.25	894.96	11.76	1.148	60.71	303.79
3	56.39	65.35	253.97	1833.5	765.16	251.89	898.6	9.51	1.28	112.74	235.47
4	77.92	72.27	262.58	2023.8	727.31	262.81	1358.03	21.17	1.638	88.38	797.52
5	54.83	70.65	243.75	1831.1	754.6	220.37	897.36	11.23	1.1	233.94	256.87
Среднее за пять дней	324.67	313.61	1224.66	9036.1	3452.17	1133.85	4871.06	64.09	6.376	560.25	1771.32
6	48.87	52.66	222.18	1621.5	755.7	254.34	763.82	16.08	9.748	84.37	364.42
7	81.4	119.66	249.88	2048.2	808.6	256.14	1104.27	15.65	1.17	95.62	182.83
8	51.49	50.65	210.67	1439.5	372.35	196.15	778.15	14.27	1.32	244.21	327.15
9	106.32	1871.3	530.58	3348.73	1353.29	2351.72	2262.18	251.95	996.76	495.61	585.389
10	76.16	78.13	226.34	1935.2	586.67	226.45	994.34	17.46	1.369	92.18	333.96
Среднее за пять дней	364.24	2172.4	1439.65	10393.13	3876.61	3284.8	5902.76	315.41	1010.367	1011.99	1793.749
Среднее за десять дней	688.91	2486.01	2664.31	19429.23	7328.78	4418.65	10773.82	379.5	1016.743	1572.24	3565.069

Среднее потребление нутриентов

Дни по меню	Пещевые вещества				Минер. Вещества, мг				Витамины, мг		
	Белки г	Жиры г	Углеводы, г	Энерг.ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	51.39	48.45	239.37	1576.5	510.45	233.53	822.11	10.42	1.21	64.48	177.67
2	84.14	56.89	224.99	1771.2	694.65	165.25	894.96	11.76	1.148	60.71	303.79
3	56.39	65.35	253.97	1833.5	765.16	251.89	898.6	9.51	1.28	112.74	235.47
4	77.92	72.27	262.58	2023.8	727.31	262.81	1358.03	21.17	1.638	88.38	797.52
5	54.83	70.65	243.75	1831.1	754.6	220.37	897.36	11.23	1.1	233.94	256.87
6	48.87	52.66	222.18	1621.5	755.7	254.34	763.82	16.08	9.748	84.37	364.42
Среднее за шесть дней	373.54	366.27	1446.84	10657.6	4207.87	1388.19	5634.88	80.17	16.124	644.62	2135.74

